كيف تتخلص من الخجل؟

How to Dispose from Shame?





الخجل:

استحياء شديد فى غير موضع الحياء،

ومعه: حيرة وتردد وعجز وتلعثم.

إهداء

إلى الطفل/

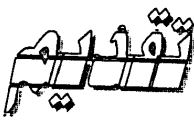
محمد عبد الله محمد طلعت

يسعدني أن أهدي لك كتاب: **كيف تتخلص من الخجل؟**، علّه يكون عونًا لك في التخلص من خجلك.

مع تمنياتي لك بدوام الصحة والعافية،

خالك

د/عمرو بدران



الولد الخجول، يفقد إمكاناته حينما يوجد أمام الآخرين، فيتردد ويرتبك ويحاول بشتى الوسائل أن يحول الانتباه عنه وأن يحتجب عن الأنظار، إن القيام بأي مهمة – مهما كانت – تصبح لديه صعبة أو مستحيلة حينما يجد نفسه فى جماعة، إنه يخفق فيما هو بصدد القيام به إذا شعر أنه هدف لمراقبة الآخرين.

وتلعب الوراثة دورها فى شدة الخجل عند الأطفال، ولا ينكر ما للبيئة من أثر كبير فى الخجل أو تعديله، فإن الأطفال الذين يخالطون غيرهم، ويجتمعون معهم يكونون أقل من الأطفال الذين لا يخالطون الآخرين ولا يجتمعون معهم.

فالخجل، حالة طبيعية فى كثير من الأحيان، ولاسيما عند الفتاة، فبعض الأطفال يظهرون نوعًا من الخجل والاعتماد على الأهل عند لقاء الأقرباء أو الأصدقاء أو الغرباء.

وعندما يكون الخجل على درجة شديدة، ويستمر لستة أشهر على الأقل يمكن أن يسمي بالاضطراب الهروبي.

وهذا الكتاب، الذي بين يديك: **كيف تتخلص من الخجل؟**، يساهم فى التخلص من الخجل.

والله أسأل أن ينفع به، وأن يجعله خالصًا لوجهه الكريم.

المؤلف

الحياء والخجل

لابد من التفريق مبدئيًا بين الحياء والخجل.

الحياء:

صفة ضرورية؛ بل ومطلوبة فى الإنسان الذي يعيش فى المجتمع الحديث، فالحياء لا يأتي إلا بخير.

ويمكن **تعريف الحياء**، بأنه: التزام الإنسان منهاج الفضيلة وآداب الإسلام.

الخجل:

هو الصورة المتطرفة والمذمومة للحياء!.

ويمكن **تعريف الخجل**، بأنه: انكماش الولد وانطواؤه وتجافيه عن ملاقاة الآخرين.

فليس من الخجل، أن يتعود الطفل منذ نشأته على الاستحياء من اقتراف المنكر وارتكاب المعصية، أو أن يتعود الولد على توقير الكبير وغض البصر عن المحرمات.

وليس من الخجل أن يتعود الولد منذ صغره على تنزيه اللسان، بأن يخوض فى أحد أو يكذب أو يغتاب، وعلى فطم البطن عن تناول المحرمات، وعلى صرف الوقت فى طاعة الله وابتغاء مرضاته.

وهذا المعني من الحياء، هو ما أوصي به الرسول – صلي الله عليه وسلم – حين قال فيما رواه الترمذي:

" استحيوا من الله حق الحياء قلنا – أي الصحابة – إنا لنستحي من الله يا رسول الله والحمد لله فقال – صلي الله عليه وسلم – ليس ذلك: الاستحياء من الله حق الحياء أن تحفظ الرأس وما وعي والبطن وما حوي وأن تذكر الموت والبلى، ومن أراد الآخرة ترك زينة الحياة الدنيا وآثر الآخرة على الأولي فمن فعل ذلك فقد استحيا من الله حق الحياء"

فيما يلي جدول(١)، والذي يبين الفرق بين الحياء والخجل.

جدول(١): الفرق بين الحياء والخجل

الحياء	الخجل
خلق يبعث على فعل الطيب واجتناب القبيح ويمنع من التقصير في حق ذي الحق	استحياء شديد في غير موضع الحياء ومعه حيرة وتردد وعجز وتلعثم
ممدوح ومحمود شرعًا وعقلاً وعرفًا قال الرسول – صلى الله عليه وسلم: الحياء شعبة من الإيمان	غير محمود لما يترتب عليه من تفويت المصالح أو الرضا بالإذعان ... ونحو ذلك
تطمئن إليه النفس، ولا تنزعج منه وتتوافق معه من داخلها	تنزعج منه النفس، ولا تطمئن إليه من داخلها، وإن خدعت غيرها بأنها راضية به
لا يترتب عليه تفويت مصالح أو ضياع حقوق أو الاستسلام والخضوع للآخرين بذله	يترتب عليه فوات مصالح أو ضياع حقوق أو ذلة في غير موضعها أو نحو ذلك
من أمثلته: ● الحياء من الناس عند انكشاف العورات ● الحياء من الضيف والمبادرة بإكرامه ● حياء الفتاة البكر عندما تسأل عن رغبتها في الزواج	**من أمثلته:** ● خجل صاحب الدين عن المطالبة بدينه ● خجل الطالب من سؤال المعلم ● خجل الشاب حديث الزواج من الاقتراب من زوجته

الحياء الشديد

نعمة في الشرق، ونقمة عند الغرب!

أجريت دراسة، بجامعة ستانفورد الأمريكية تبين منها: أن حوالي ٤٠% من الأفراد الذين شملهم البحث مصابون بمرض الحياء الشديد، كما أن حـــوالي ٤٠% أيضًا من الذين لم يصنفوا ضمن المصابين بالمرض، أكدوا أنهم كانوا يعـــانون مـــن الخجل الشديد، ولكن تمكنوا من الشفاء من المـــرض بعـــد اســـتخدام وســـائل وسلوكيات معينة ساعدت على تخلصهم من مشكلة الخجل والحياء الزائد.

خلاصة البحث:

أن الخجل والحياء الشديد، عبارة عن مرض نفسي اجتماعي يعـــاني منـــه الكثير من أفراد المجتمعات الإنسانية.

أما الخجل أو الحياء في المجتمعات العربية المسلمة، فهو خجل سوي متـــزن غير مرضي، لأنه ينبع من أخلاق وقيم مرغوبة خاصةً عند المرأة.



ماهية الخجل

لا يستطيع أي إنسان أن يعيش حياته دون أن يتعرض للتوتر في وقت من الأوقات، فكل منا يكون أحيانًا قلقًا إزاء موقف معين أو مشكلة ما، وأحيانًا يؤدي هذا التوتر إلى الشعور بالخجل، وهو عاطفة سلبية مكبوتة تنشأ بسبب خوف الإنسان من موقف معين يسبب له إحراجًا أمام الآخرين.

ويحدث الخجل للإنسان، شعورًا بالضيق الشديد ورغبة في الهروب والبقاء وحيدًا، حتى لا يكون في موضع ملفت للنظر.

والإنسان الخجول يخشى مواجهة الناس، فيصبح منعزلاً عن المجتمع، وفي هذا أشد الضرر على صحته الجسمية والنفسية.

ويعتبر الخجل من طبيعة الأطفال، وتبدأ أولي مظاهره غالبًا في السنة الأولي من عمر الطفل؛ حيث يدير الطفل وجهه، أو يغمض عينيه، أو يغطي وجهه بكفيه إن تحدث إنسان غريب إليه.

وفي السنة الثالثة يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب إلى دار غريبة فيجلس هادئًا في حجر أمه أو إلى جانبها طوال الوقت، بدون كلام، وإن تحدث فإنه يهمس لأمه همسًا، فيقال عنه: ما شاء الله – كم هو هادئ.

وتتفق الآراء التربوية على أهمية مرحلة الطفولة في بناء إنسانية الإنسان المستقبلية، فإذا اعتري تربية الطفل أي خلل، فإن ذلك سيؤدي حتمًا إلى نتائج غير مرضية تنعكس سلبًا على الإنسان والمجتمع معًا، ومشكلة الخجل التي يعاني منها بعض الأطفال يجب على الوالدين والمربين مواجهتها وتداركها.

فكثير من الأطفال يشبون منطوين على أنفسهم خجولين يعتمدون اعتمادًا كاملاً على والديهم ويلتصقون بهم لا يعرفون كيف يواجهون الحيـــاة منفـــردين، ويظهر ذلك بوضوح عند التحاقهم بالمدرسة.

الإنسان الخجول

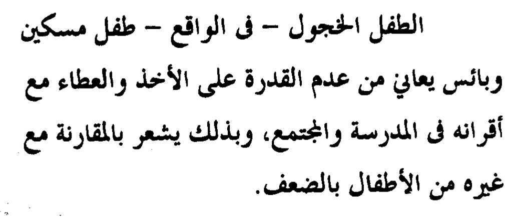
خصائصه:

- متحفظ.
- من السهولة إرباكه.
- يتبدل لونه لأقل مؤثر.
- يفتقد إلى الثقة فى نفسه.
- يحاول الاختباء خلف الأخرين.
- يتصف سلوكه عامة بالفشل فى حياته العملية والخاصة.

كيف نتعامل معه؟.

- اطلب منه تقديم وجهة نظره.
- لا تقدم إليه البدائل، وحاول أن تعطيه الحل ليثبت عليه.
- قل له: إن الإنسان يحترم لمعلوماته، وإظهارها للاستفادة منها.
- حاول أن تعمل على زيادة ثقته بنفسه، وذلك بوضعه فى مواقف مضمون نجاحها.

الطفل الخجول!



الطفل الخجول – في الواقع – طفل مسكين وبائس يعاني من عدم القدرة على الأخذ والعطاء مع أقرانه في المدرسة والمجتمع، وبذلك يشعر بالمقارنة مع غيره من الأطفال بالضعف.

والطفل الخجول يحمل في طياته نوعـًا من ذم سلوكه، لأن الخجل بحد ذاته حالة عاطفية أو انفعالية معقدة تنطوي على شعور بالنقص والعيب، هذه الحالة لا تبعث الارتياح والاطمئنان في النفس.

والطفل الخجول غالبـًا ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله المدرسة تبدأ بالتهتهة وتردده في طرح الأسئلة داخل الفصل، وإقامة حوار مع زملائه والمعلمين، وغالبـًا ما يعيش منعزلاً ومتزويـًا بعيدًا عن رفاقه وألعابهم وتجاربهم.

والطفل الخجول يشعر دائمـًا بالنقص، ويتسم سلوكه بالجمود والخمول في وسطه المدرسي والبيئي عمومـًا، وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه أو مع الآخرين، واعتلال صحته النفسية.

والطفل الخجول قد يبدو أنانيـًا في معظم تصرفاته، لأنه يسعى إلى فرض رغباته على من يعيشون معه وحوله، كما يبدو خجولاً حساسـًا وعصبيـًا ومتمردًا لجذب الانتباه إليه.

وتشير الدراسات، إلى أن ٢٠% من الخجل يتكون عند الأطفال حديثي الولادة، وتحدث لهم أعراض لا يعاني منها الطفل العادي، فمثلاً الطفل المصاب بالخجل يدق قلبه في أثناء النوم بسرعة أكبر من مثيله.

التلميذ الخجول!

بعد وقت قصير من بداية الفصل الدراسي يكون المعلم والمعلمة قد تعرفا على تلاميذهما:

- المنظم.
- المحاور.
- المجتهد.
- الهاديء.
- الجريء.
- الخجول.
- اللامبالي.
- المشاغب.

وما يهمنا هنا هو التلميذ الخجول، فهو عادة يتصف بـ : الانطواء – التوتر السريع – فقدان الثقة بالنفس – الاستغراق فى أحلام اليقظة، فنجده لا يشارك مع المعلم فى الفصل، لا يستفسر عن نقطة لم يفهمها فى شرح المعلم، ولكنه يؤدي واجباته بدون تقصير ليس حبًا فى العلم والمدرسة، ولكن خوفًا من المواجهة مع المعلم، أو خوفًا من أن يوبخه المعلم أو يناقشه أمام زملائه عن أسباب عدم حله للواجب.

التلميذ الخجول دائمًا ما يبتعد عن الانخراط والتفاعل مع أقرانه أو فى الحياة العامة لإحساسه أنه غير مقبول من أقرانه أو لخوفه من أن يكون عرضة للنكتة والطرفة من قِبلهم.

أخي المعلم .. أختي المعلمة ..

التلاميذ هم بمثابة أبناؤنا وأمانة فى أعناقنا، وهم جيل المستقبل فعلينا ملاحظة هذه الفئة من التلاميذ التي ابتليت بعقدة الخجل، ومحاولة علاجها ومساعدتهم قدر الإمكان – وإلا سيتحول الأمر إلى انفصام فى الإنسانية.

وفى رأيي أن من الأسباب التي أدت بالتلميذ إلى الخجل، هي:

- عدم وجود الأصدقاء وإحساسه بأنه غير مرغوب فيه.
- فقدان التلميذ لمهارات التواصل والحوار والتفاعل أو قد يكون بطيء الفهم والإدراك نوعًا ما.
- قد يكون التلميذ قد تعرض للفشل والإحباط عدة مرات، وذلك بسبب الرسوب أو عدم حصوله على درجات عالية.
- المعاملة السيئة من الوالدين أو المحيطين به فى المنزل وعدم اهتمامهم به وعدم التحدث إليه فهم دائمًا مشغولون عنه.
- قد يكون التلميذ قد تعرض لمواقف محرجة أو مخجلة فى السابق ولم يجد من يساعده للخروج من تأثيرها عليه فسببت له عقدة مستديمة.
- أحيانًا نادرة يكون نقل التلميذ من مدرسة إلى أخرى أو من صف إلى آخر واختلاف المحيط السابق سبب للخجل، ولكن معظم التلاميذ يتغلبون على هذه المواقف فلا تسبب لهم عقدة الخجل.

الفتاة الخجولة:

يعتري الشعور بالخجل والحياء الفتاة فى مرحلة المراهقة تلك المرحلة التي تبدأ فيها مرحلة جديدة فى عمر الفتاة من نمو بعض الأجزاء فى الجسم، والتي تحاول الفتاة إخفاءها عن أنظار المحيطين بها، وينتج عن تعليقاتهم غير الواعية على مظاهر النمو هذه وعلى التغيرات الجديدة، شعور الفتاة بالحياء والخجل، وميلها للانطواء أو الانسحاب، ولذلك ينبغي أن ينظر الكبار لهذه التغيرات على أنها أمور طبيعية وعادية.

ومشكلة الخجل التي تعاني منها الفتاة، يجب على الوالدين والمربين مواجهتها وتداركها، فالكثير من الفتيات يكن منطويات على أنفسهن خجولات يعتمدن اعتمادًا كاملاً على الآباء ويلتصقن بهم ولا يعرفن كيف يواجهن الحياة بمفردهن.

ويتحتم على الآباء والأمهات فى هذه الحالة أن يوفروا لهن قدرًا معقولاً من الحب والعطف والحنان، وعدم نقدهم وتعريضهم للإهانة لأن هذا يزيد من خجل الفتاة وانطوائها.

وينبغي على الأم أن تتيح لابنتها الفرصة للاعتماد على نفسها لمواجهة بعض المواقف التي قد تؤديها بهدوء وثقة، فكل إنسان كما يؤكد علماء النفس لديه غريزة طبيعية يولد بها تدفعه للمحافظة على نفسه وتجنب المخاطر، مع تعريفها بالسلوك الحسن الواجب إتباعه.

كما يجب على الأم مصاحبة ابنتها والتحدث معها عن مشكلاتها النفسية، وأن تحاول معها حل هذه المشاكل بهدوء مع توجيه النصح والإرشاد لها.



أسباب الخجل

الخجل عند الإنسان له أسباب كثيرة، أهمها:

الوراثة:

تلعب الوراثة دورًا كبيرًا فى شدة الخجل عند الأطفال، فالجينات الوراثية لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدمه، فالخجل يولد مع الطفل منذ ولادته، وهذا ما أكدته التجارب لأن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين، والطفل الخجول غالبًا ما يكون له أب يتمتع بصفة الخجل، وإن لم يكن الأب كذلك فقد يكون أحد أقارب الأب كالجد أو العم ... الخ، فالطفل يرث بعض صفات والديه.

مخاوف الأم الزائدة:

أي أم تحب طفلها باعتباره أثمن ما لديها؛ لذا تشعر الأم بأن عليها أن تحميه من أي أذي أو ضرر قد يصيبه، ولكن الحماية الزائدة عن الحد تجعلها تشعر بأن طفلها سيتعرض للأذى فى كل لحظة، ومن دون قصد تملأ نفس الطفل بأن هناك مئات من الأشياء غير المرئية فى المجتمع تشكل خطرًا عليه، ومن ثم يشعر الطفل بالخوف، ويري أن المكان الوحيد الذي يمكن أن يشعر فيه بالأمان والاطمئنان، وهو إلى جوار أمه، ومثل هذا الطفل يشعر بالخوف دائمًا ولا يستطيع أن يعبر الطريق وحده، أو يستمتع بالجري أو اللعب أو السباحة فى البحر، لأنه يتوقع فى كل لحظة أن يصاب بأذى، ويظل منطويًا خجولاً بعيدًا عن محاولة فعل أي شيء خوفًا من إصابته بأي أذي.

وفى بعض الأحيان يصل خوف الأم على طفلها إلى درجة تؤدي إلى منعه من الاختلاط واللعب مع الأطفال الآخرين خوفاً عليه من تعلم بعض السلوكيات غير الطيبة أو تعلم بعض الألفاظ غير اللائقة فيصبح الطفل منطوياً خجولاً يفضل العزلة والانطواء، ويخشى من الاندماج فى أية لعبة مع الأطفال الآخرين.

مركب النقص وخجل الأطفال:

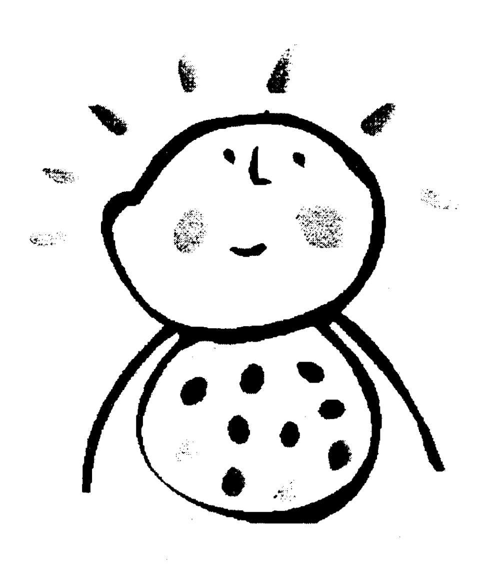
يعاني بعض الأطفال من مشاعر النقص نتيجة نواقص جسمية أو عاهات بارزة، وهذه النواقص والعاهات تساعد على أن ينشأ هؤلاء الأطفال خجولين وميالين للعزلة، ومن هذه النواقص والعاهات البارزة ضعف البصر، وشلل الأطفال، وضعف السمع، واللجلجة فى الكلام، أو السمنة المفرطة، أو قصر القامة المفرط ... الخ.

وقد يعاني بعض الأطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص الناتجة عن أسباب مادية، كأن تكون ملابسه رثة وقذرة لفقره، أو هزالة جسمه الناتج عن سوء التغذية، أو قلة مصروفه اليومي، أو نقص أدواته المدرسية وكتبه.

التدليل المفرط من جانب الوالدين للطفل:

فالتدليل المفرط من جانب الوالدين لطفلهما يعد من أهم أسباب خجل الطفل الشديد، ومن مظاهر هذا التدليل المفرط عدم سماح الأم لطفلها بأن يقوم بالأعمال التي أصبح قادرًا عليها اعتقادًا منها أن هذه المعاملة من قبيل الشفقة والرحمة للطفل، ومن مظاهر التدليل المفرط عدم محاسبة الأم لولدها حينما يفسد أثاث المنزل، أو عندما يتسلق المنضدة، أو عندما يسود الجدار بقلمه.

وتزداد مظاهر التدليل المفرط فى نفس الأبوين عندما يرزقان بالطفل بعــد سنوات كثيرة، أو أن تكون الأم قد أنجبت الطفل بعد عدة اجهاضات مستمرة، أو أن يأتي الطفل بعد إنجاب الأم لعدة إناث، فالمعاملة المتميزة والدلال المفرط للطفــل من جانب والديه إذا لم يقابلها نفس المعاملة خارج المترل سواء فى الشارع أو الحي، أو النادي، أو المدرسة غالبــًا ما تؤدي لشعور الطفل بالخجل الشديد، خاصــة إذا قوبلت رغباته بالصد، وإذا عوقب على تصرفاته بالتأنيب والعقاب والتوبيخ.



الخجل ... سبب تغيرات في المخ

تقدم دراسة جديدة خاصة بتصوير الجهاز العصبي أقوي الأدلة حتى الآن على أن الخجل غير العادي لدي الأطفال يمكن أن يحدث بسبب تغييرات فى أدمغتهم.

فقد استخدم باحثون، فى كلية الطب بجامعة هارفارد التصوير بالرنين المغناطيسي لفحص عدد من البالغين الذين كانوا معروفين بالخجل أثناء طفولتهم.

وحين تم عرض صور لوجوه غير مألوفة على هؤلاء الأشخاص، ظهر نشاط فى لوزة المخيخ، لديهم أكبر بكثير من نظرائهم الذين كانت طفولتهم تتميز بالنشاطات الاجتماعية.

وتتمثل وظيفة لوزة المخيخ فى اليقظة والخوف.



وفى السابق كان يعتقد أن الخجل الشديد الذي يظهـــر أثنــــاء الطفولـــة، ويستمر فى كثير من الأحيان أثناء البلوغ، يعود لأسباب تتعلق بتطور المخ، ولكـــن هذه الفكرة لم تتعرض للدراسة والبحث، لأنه كان من الصـــعوبة بمكـــان إجــــراء تصوير لمخ الأطفال الصغار.

ولـــذا

قام **كاول شوتز وزملاؤه**، فى جامعة هارفارد بدراسة اشـــتملت علـــى ٢٠ إنسانًا من كبار السن كانوا معروفين بالخجل أو عدمه أثناء الطفولة.

يقول **شوتز**، إن الدراسة جعلته يخلص إلى نتيجة أكثر جـــرأة، وهـــي أن التغييرات المخية التي تسبب الخجل للأطفال يمكـــن تصـــويرها بواســـطة الـــرنين المغناطيسي ورؤيتها بعد عقدين من الزمن على نمو هؤلاء الأطفال.

قال **شوتز**، لمجلة **نيوسينتست**: يستطيع المرء بواسطة التقنيات الحديثـــة تقصي أدق التغييرات المبكرة.

من جانبه قام عالم النفس **نـد كالين**، من جامعـــة وسكونســـن، بدراســـة الحساسية البالغة لدي القرود، وهو متحمس للدراسة الجديدة، ويقـــول: الجانـــب المثير فى الدراسة بالنسبة لي هو أن باستطاعتنا فهم عامل الخطر المبكر بين الأطفـــال الذي من شأنه مساعدتنا على توقع إصابتهم بالقلق فى فترات لاحقة من حيـــاتهم، وقد بدأنا بالفعل فهم الناحية النفسية المتعلقة بذلك.

يتقرب بعض الأطفال من الناس الذين لا يعرفونهم بشكل جريء، وكذلك بالنسبة لموقفهم من الأشياء والمواقف التي لم يعتادوا عليها بينمـــا يبـــدو آخـــرون خجلين حين يواجهون شيئًا غير مألوف.

ويفرق علماء النفس، بين فئتين من الناس، هما:

الفئة الأولي:

ذات حساسية مثبطة.

الفئة الثانية:

لا توجد لديها مثل هذه الحساسية.

ويسود اعتقاد واسع أن هذه الحساسيات تولد مع الإنسان وتحمل فى ثناياها بعض الأخطار، فالأطفال غير المصابين بحساسية التثبيط، يمكن أن يتحولوا مستقبلاً إلى أشخاص عدوانيين، وغير اجتماعين، بينما يصبح الأطفال الخجولين عرضة لاضطرابات القلق، وقد يتطور لدي البعض منهم ما يسمي الخوف الاجتماعي، وهي حالة تؤدي إلى العجز من الناحية الاجتماعية.

ولكن شوتز، أوضح أن اثنين فقط من بين كل تسعة فى الدراسة ممن كانوا مصابين بالخجل أصيبوا بالقلق والكآبة فى أوقات لاحقة من حياقم.

أضرار الخجل

أشد أضرار الخجل عند الإنسان، أنه:

- لا يرتبط بصداقات دائمة.
- يتجنب الاتصال بالآخرين.
- يمنعه من التعلم من تجارب الحياة.
- يبتعد عن كل إنسان يوجه له لومًا أو نقدًا.
- يجعله لا يقوي على الاندماج فى الحياة مع زملائه.
- يجعل سلوكه يتصف بالجمود والخمول فى وسطه المحيط.

ولــذلك

يتسم الإنسان الخجول بمحدودية الخبرة والدراسة؛ مما قد يجعله عالة على: نفسه - أسرته - مجتمعه.



ماهية الخجل الشديد

الخجل الشديد كمفهوم، من الصعب جدًا تحديده، ولكن وحسب رأي خبراء الصحة، يمكن وصفه بنوع من أنواع القلق الاجتماعي الذي يؤدي إلى حدوث مشاعر متنوعة تتراوح بين القلق والتوتر البسيط إلى مشاعر رعب وهلع واضحة تصنف فى علم النفس تحت إطار أمراض القلق والتوتر، خصوصًا وأن النهاية الطبيعية للخجل الشديد، هي الشعور بالوحدة والانعزال عن المجتمع، وكلاهما من أهم أسباب وربما نتائج مرض الاكتئاب، وهذا معناه بأن المصاب بالخجل الشديد سوف تتطور صحته النفسية للأسوأ.

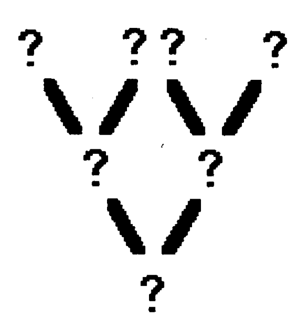


أسباب الخجل الشديد

حسب رأي خبراء الصحة النفسية، فإن الخجل الشديد يعود لثلاثة أسباب متفاعلة، هي:

- الوراثة.
- فقدان المهارات الاجتماعية.
- نظرة سلبية للنفس والذات.

وحسب رأي خبراء النفس فإن حوالي ١٠ -١٥ % من الأطفال يولدون ولديهم ميل واستعداد لأن يكونوا خجولين بصورة غير طبيعية، بينما الباقون يصبحون خجولين، إما لأنهم بدون مهارات اجتماعية، أو بسبب الخوف من عدم تقبل الآخرين لهم أو الخوف من تعرضهم للسخرية من الآخرين؛ مما يدل على فقدان الثقة بالنفس والذات.



أعراض الخجل الشديد

الخجل غير الطبيعي، شأنه شأن أي ضغط نفسي آخر، يؤدي إلى ظهـــور مجموعة أعراض تندرج تحت ثلاثة تقسيمات، هي:

أعراض جسدية:

- زيادة النبض.
- دقات قلب قوية.
- احمرار وتورد الوجه.
- جفاف فى الفم والحلق.
- مشاكل وآلام فى المعدة.
- الارتجاف والارتعاش اللاإرادي.
- رطوبة وعرق زائد فى اليدين والكفين.

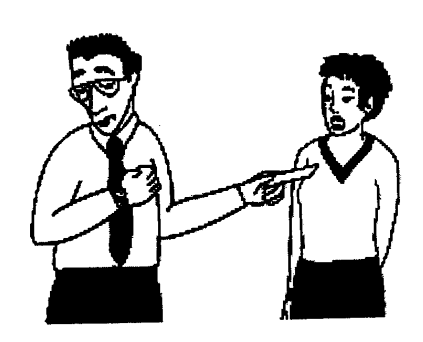
أعراض سلوكية:

- قلة التحدث والكلام بحضور الغرباء.
- النظر دائمًا لأي شيء عدا من يتحدث معه.
- تجنب لقاء الغرباء أو الأفراد غير المعروفين له.
- مشاعر ضيق عند الاضطرار للبدء بالحديث أولاً.
- التردد الشديد فى التطوع لأداء مهام فردية أو اجتماعية – أي مـــع الآخرين.
- عدم القدرة على الحديث والتكلم فى المناسبات الاجتماعية والشعور بالإحراج الشديد إذا تم تكليفه بذلك.

أعراض انفعالية:

- الشعور بالنقص.
- الشعور بالإحراج.
- الشعور بعدم الأمان.
- الشعور بالتركيز على النفس.
- محاولة البقاء بعيدًا عن الأضواء.

وحسب رأي **خبراء الصحة النفسية**، فإن المصابين بالخجل الشديد لديهم حساسية مبالغ بها تجاه النفس وما يحدث لها؛ بحيث يكون محور الاهتمام والتركيز لديهم هو مدي تأثيرهم على الآخرين، وكذلك نظرة الآخرين لهم، وبهذا التركيز على النفس الداخلية ومشاعر النقص والارتباك الذي يحدث لهم بحضور الآخرين، أو عند التعامل مع الآخرين، فإن المصابين بالخجل الشديد يفقدون القدرة على الاهتمام والتركيز على الآخرين والشعور بمشاعر الآخرين، وبالتالي يزداد العزل الاجتماعي الذي يعاني منه الإنسان المصاب بمرض الخجل الشديد.



وسائل علاج الخجل الشديد

الخجل الشديد حاليًا مشكلة اجتماعية منتشرة بشكل واسع، وبالتالي فإن خبراء علم الاجتماع ركزوا جهودهم على إيجاد وسائل وطرق معالجة هذه الظاهرة المرضية، وهناك عيادات متخصصة تعالج مشكلات الخجل الشديد باستخدام الطرق التالية:

- تعليم أنماط التفكير السليم والمنطقي فى التعامل مع الآخرين.
- تعليم وتدريب الإنسان على زيادة ثقة المريض بنفسه وقدراته وبأهميته كفرد فى المجتمع.
- تعليم وتدريب الأفراد المرضي على اكتساب المهارات الاجتماعية الإنسانية للاتصال والتفاعل مع الآخرين.
- تدريبه على تولي زمام المبادرة فى مساعدة نفسه على التخلص من الخجل من خلال الإقدام على أداء شيء معين، يجب أن يقوم به أو من الضروري القيام به ولكنه لا يفعله لأنه خجول.
- مواجهة وإزالة أسباب الخجل من خلال تعريض المريض تدريجيًا لخبرات اجتماعية إيجابية، إحدى هذه الطرق، هي ما تسمي بالتمثيل أو تقمص الأدوار والمواقف؛ بحيث يقوم المريض بالتظاهر بتمثيل دور إيجابي فى مواقف تسبب الإحراج للمريض مثل التظاهر بالاتصال مع الآخرين وبدء حديث معهم وبمرور الوقت يتحول التظاهر والتمثيل إلى سلوك فى الحياة الواقعية العادية.

نصائح في علاج الخجل الشديد

حسب رأي **زيمباردو***، مؤلف كتاب: **الخجل**، فإن الخجل عندما يكون مناسبًا للموقف يعتبر ميزة وصفة إيجابية، ويعكس مواصفات الأدب والتهذيب والخلق الكريم إضافة لمواصفات الذوق والكياسة والتواضع واللطف، وبالتأكيد جميع هذه المواصفات تعتبر إيجابية.

على أي حال، الخجل السلبي كما يسميه المؤلف، هو الخلل الذي يحدث في السلوك الاجتماعي للفرد لأنه خجل غير مبرر وله عواقب نفسية سيئة على الإنسان من ضمنها تدهور الصحة النفسية.

ويواصل زيمباردو، تقديم نصائحه للمصابين بالخجل الشديد:

- حاول أن تكتب رسالة إلى نفسك عندما تكون لديك مشاعر داخلية حول موضوع معين وتريد التعبير عنها، وإذا لم تكن راغبًا في الكتابة لا بأس من استخدام آلة تسجيل واستمع للشريط أو اقرأ الرسالة بعد الانتهاء من التسجيل أو الكتابة.

- حاول أن تكسب الثقة بنفسك وبقدراتك من خلال كتابة نقاط ضعفك كما تراها في عمود خاص، واكتب مقابل كل نقطة ضعف الصفة المضادة لنقطة ضعفك.

---

* البروفيسور **فيليب زيمباردو**، هو أحد خبراء علم النفس والذي يعرف باهتمامه بموضوع ظاهرة الخجل الاجتماعي باعتباره رائد أبحاث ودراسات الخجل في الولايات المتحدة، وبالتحديد في جامعة ستانفورد.

مثال:

- لا أثق بالآخرين ========= أثق بنفسي.
- الآخرون يكرهونني ========= أنا محبوب من الآخرين.

- بعد كتابة المشاعر المتعارضة، حاول أن تفكر بنفسك وبسلوكك على أنك تتمتع بالمواصفات والمبادئ الصحية جهة اليسار.

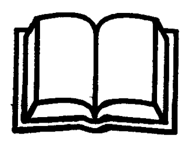
- حاول أن تتخيل مواقف سوف تسبب لك القلق والارتباك والإحراج لأنك خجول، وحاول بالمقابل أن تفكر بما كنت ستفعله لو لم تكن خجولاً، واستمر يوميًا على نفس المنوال ولمدة أسبوع وبعدها إذا واجهت على أرض الواقع موقفًا طبق ما فكرت به.

- ضع نفسك فى الطابور، سواء فى مواقف السيارات أو المحلات أو الهيئات الحكومية.

- لا تنس أن تأخذ مكانك آخر الطابور، وابدأ الحديث مع الذي أمامك أو خلفك بسؤال مناسب لموقف الطابور، ومن ذلك السؤال اتبع شعار الحديث ذي الشجون.

- الخجل من الجنس الآخر طبيعي ولكن غير ضروري، وكلا الجنسين يرغب بالحديث مع الآخر وكل ما هو مطلوب هو الشجاعة فى المبادرة بالحديث، وأسلوب المبادرة يعتمد على الموقف الاجتماعي، فعلى مستوي الجامعة مثلاً ... السؤال عن محاضرة أو كتاب معين يكون مناسبًا، بينما السؤال عن تقرير أو حتى عن الوقت يكون مناسبًا فى أماكن العمل.

- احمل معك كتابًا أو شيئا ملفتًا للانتباه يثير فضول الكثيرين، وكن جـــاهزًا للرد على الاستفسارات أو ملاحظات الآخرين.



طرق التعامل مع الطفل الخجول

الطفل الخجول، طفل يعاني من عدم المقدرة على التعامل مع زملاء اللعب لظروف عدة، تجعل لديه خوفًا من نظرات الآخرين، ويزيد تنبيه الأهــل للطفــل بوجود هذه المشكلة من انطوائه، لذا يجب على كل أم وكل أب معرفة الظــروف المسببة لهذا الشعور حتى يتجنبوها.

لابد قبل كل شيء من تهيئة الجو وبث الطمأنينة بينه وبين الأشــخاص الكبار الذين يعيش معهم داخل الأسرة، والمدرسة حتى يشــعر بالأمــان الــذي يساعده على الإفصاح عما يساوره من شكوك ومخاوف وقلق.

العمل على إعادة الثقة بالنفس عن طريق تصحيح فكرته عن نفسه من خلال قبول بعض الجوانب التي قد يعاني منها على أساس أن لكل إنســان نقــاط ضعف، وحتى يتحقق ذلك لابد أن يشعر الطفل الخجول بالحب والود لكي يتقبل الأسباب الكامنة وراء خجله سواء أكان المعالج طبيبًا نفسيًا أم باحثًــا اجتماعيًــا معلمًا أم أحد الوالدين.

على المعالج أن يعمل على اكتشاف مواهب الطفل وجوانب القوة لديه، لأن تشجيعه على الافتخار بها يعزز ثقته بنفسه، مع مراعاة عدم اللجوء إلى تدريبه على أنشطة تفوق قدراته العقلية واللفظية في هذه المرحلة.

- لا تنتقد طفلك أمام الآخرين.
- احرص على تشجيع طفلك ليثق بنفسه.
- حاول التعرف على مصادر الخجل وكيف نشأت.

- شجع طفلك على الهوايات المفيدة.

- لا تدفع طفلك للقيام بأعمال تفوق قدراته.

- لا تكره ابنك على انتهاج أسلوب معين فى السلوك يجعله يفشل.

- أشعره أن بعض التوتر والارتباك فى المواقف الاجتماعية هو أمر طبيعي عند كثير من الأطفال، لا تضخم المشكلة.

- درب طفلك على مواجهة المواقف الاجتماعية والتعامل مع الأطفال الآخرين والكبار، وقد يحتاج الأمر منك لأكثر من خمس أو عشر دقائق يوميًا، اطلب منه أن يتلو قصة أو غيرها أمام الأهل أو غيرهم، تقبل أداءه ولا تكثر من الملاحظات فى المراحل الأولي من هذه التمارين.

لا تيأس فى محاولاتك، فكثيرًا من الحالات تتحسن مع تقدم العمر، وزيادة التجارب الناجحة والثقة بالنفس.

مقاومة الخجل

يقول الذين تمكنوا من مقاومة الخجل فى أنفسهم: مهما بلغ بك الخجل فإن باستطاعتك أن تكون جريئًا ومتماسكًا وحازمًا.

فهناك أناس بلغوا ذروة المجد، وكانوا من قبل يتوارون من الناس حياءً، ويعتزلون كل محفل خجلاً، ولكنهم بحثوا ودرسوا إلى أن اكتشفوا ما تختزن نفوسهم من مواهب، وعرفوا ما يكمن فيها من معان حق وفقوا إلى الانتصار على الخجل.

فلقد كان رئيس الولايات المتحدة الأمريكية - **إبراهام لنكولن** - الذي حرر شعبه من العبودية، رجلاً خجولاً شديد الخجل، وكذلك كان **غاندي**، محرر الهند.

وتؤكد تجارب الخجولين، أن معرفة أسباب الخجل مهمة فى معالجته، كما يؤكدون أن عوامل الثبات، هي: معرفة أنك كائن تنطوي على طاقات كامنة كثيرة، والعزم دون المبالاة بالعواقب.

"إذا هبت أمرًا فاقع فيه فإن شدة توقيه شر من الوقوع فيه"

وينصحون الخجلين، بأخذ ورقة وقلم وكتابة تفاصيل ما يعانونه من آلام الخجل، ويقولون لك:

- نمّ ثقافتك.
- حرر ذهنك منها.

- تكلم بهدوء ووضوح واختصار.
- سجل نقاط القوة فى إنسانيتك، فالإيجابيات موجودة فى كل إنسان.



أساليب مقاومة الخجل

فيما يلي بعض الأساليب، التي جمعها المؤلف لمن يبحثون عن حلول لمشكلة الخجل.

اذكر الله واخلص النية:

يؤثر ذكر الله في إمدادك بالطمأنينة والهدوء.

قال تعالى:

"توكلت على الله الحي القيوم"

قال رسول الله – صلي الله عليه وسلم:

"اللهم استر عوراتي وآمن روعاتي واحفظني من بين يدي ومن خلفي"

النكسات والإخفاقات:

قد تتعرض لبعض النكسات والإخفاقات، فلكل جواد كبوة، وعليك أن تعرف أن هذه الانتكاسات جزء من الحياة، وأن الإعادة المستمرة تجعل النكسات أقل وأقل ... ستنجح مرة وتخفق مرة.

وبالرغم من أن الانتكاسات قد تكون صعبة ومؤلمة، ولكن يمكنك التغلب عليها باستدعاء نجاحاتك السابقة.

عليك أن تكون مستعدًا لها وتحاول وتحاول.

الخجل لن يقتلك:

- تعامل مع الخجل على هذا الأساس، وواجهه قدر المستطاع.
- فكر بموضوعية، فأنت تستطيع مجابهة هذا التحدي.
- لا تفكر فى الخجل؛ بل فكر فيما يجب أن تعمله تجاهه.

أنت تعرف مسبقًا أنك ستشعر بالقلق والتوتر ... هذا تذكير لك باستخدام أساليب المقاومة التي تعلمتها.

ما عليك إلا أن تأخذ نفسًا بطيئًا عميقًا، وتحدد مستوى خجلك من صفر إلى عشرة، ثم تراقبه تدريجيًا، وهو يزول شيئًا فشيئًا، وحين تنجح فى اجتياز الموقف فإنك فعلاً تستحق الثناء.

المواجهة السريعة:

كلما أسرعت فى مواجهة الخجل، كانت النتائج أروع واختفى ذلك الخجل سريعًا ... إنها قاعدة ذهبية.

حاول أن تكثر من التعرض للمواقف التي تخيفك، وأن تبقى هناك أطول فترة ممكنة، وسر بكل رفق حتى تجد أن كل تلك الأمور التي اعتادت أن تجلب لك الرهبة لم تعد تسبب لك إلا قليلاً من الضيق.

إبدأ بموقف سهل وكرره حتى تعتاده وأجبر نفسك على البقاء أطول فترة ممكنة.

الحديث إلى النفس:

تعلم كيف تتحدث إلى نفسك فى المواقف المقلقة والمتوترة.

استبدل عباراتك السلبية عن نفسك بعبارات ايجابية.

مثال:

- أنا خجول ========== أنا شجاع ومكافح
- لن أتغير أبدًا ========== سأتغير بلا شك، لأني أريد ذلك
- لست جريء ========== أنا واثق وجريء ومتفائل

تذكر:

– أنك عندما تردد مثل هذه العبارات فى هذه المواقف فإنـــك تزيـــد الأمور سوءًا.

– إن الخطوة الأولى نحو التغيير، أن تتعلم كيف تتحكم فى تفكـــيرك، وتدرك ما تقول، وتتحدى أفكارك المشوّمة المقلقة.

– لا تحدث نفسك قط بأنك خائف؛ بل لا تظهر ذلك أبدًا، فسوف تتفاعل فى الحال مع الموقف ثم تبدأ بإقناع نفسك.

الوقت المناسب:

لا تفكر طويلاً فى الموقف الذي تخافه وستواجهه قبل أن يحين وقته، وكمـــا قيل لا تعبر جسرًا حتى تأتيه.

ولا تدري فيما بين غمضة عين وانتباهها يبدل الله من حالٍ إلى حالٍ.

التفكير الإيجابي:

إذا كان لابد من التفكير، فلم لا تفكر بإيجابية – لم لا تتخيل أفضل الاحتمالات ... تخيل نفسك وأنت تجتاز هذا الموقف بنجاح وتميز – فالعقل الباطن لا يفرق بين الحقيقة والخيال – أي أنك ممكن أن تقنع نفسك بمجرد الخيال.

مثال:

إذا تخيلت دائمًا أنك جريء وواثق وشجاع، فستكتسب هذه الصفة مع كثرة التدريب ... ثق فى ذلك.

الهروب من الموقف:

إياك ثم إياك ثم إياك أن تفكر فى الهرب من الموقف، فالهرب قد يكون حلاً سريعًا ومريحًا، ولكن عواقبه سيئة جدًا، فهذا الخجل سيختزن فى اللاشعور لديك، وسيظهر فورًا عندما يواجهك الموقف نفسه مرة أخرى.

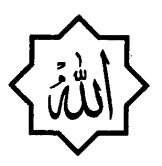
تعود على الخجل:

تعلم أن تتعود على أن الخجل، سوف يتلاشى، فالخجل مثله مثل أي إحساس آخر يمكنك التعايش معه وتقبله ومواجهته فقط ما عليك إلا أن تختبر مدى خجلك فى موقف محدد، وتجرب الخجل لأبعد حد، ثم تراقبه وهو يزول تدريجيًا ... هذا أفضل ألف مرة من أن توصد الباب فى وجهه أو تتهرب منه.

تمارين الاسترخاء وشحذ العزيمة:

اهتم بتمارين الاسترخاء وشحذ العزيمة، فهي تجـدد نشـاطك وتهـدئ أعصابك.

أفضل استرخاء، يحقق لك ما تريد ... التأمل في ملكوت الله ... إنها فرصة إيمانية ... ستساعدك كثيرًا على مقاومة الخجل.



أسلوب جديد لمقاومة الخجل

الإستسلام الذهني:

أسلوب جديد وغريب اسمه الاستسلام الذهني، لمقاومة الخجل، ويعني استعد لاستقبال الأسوأ، وستكون هديتك الشعور بالتحسن.

بعض الناس يشعرون بالتحسن والارتياح ... إذ تخيلوا أسوأ العواقب دون أن يشعروا بالخجل ... شيء غريب، لكنه مفيد.

إذا كنت ترتبك وتتلعثم إذا واجهت الناس أو أي إنسان غريب عليك، بإمكانك أن تتخيل لو أنك ترتبك بشدة وتخجل، وآخر شيء يفقد الوعي ... هذا شيء مخيف وفظيع تستطيع تخيله وتكرره حتى تفقد الفكرة سيطرتها عليك، وترى إن هذا شيء تافه، وستضحك على الفكرة، وستحس إن ارتباكك اليسير أسهل من هذا بكثير.

وهذا الأسلوب يستخدم أحيانًا عند التعرض لمصيبة أو مشكلة، فأنت تتخيل لو أنها كانت أكبر أو أعظم، وهذا يمنحك الصبر والثبات.





كيف تتكيف مع المواقف المخجلة؟

عزيزي القارئ ...

فيما يلي عرض لبعض المواقف المخجلة، وأفضل طرق للتكيف معها:

نقل الأفكار:

لو نقلت فكرة وقيل إنها مطروقة، فيمكنك أن تبادر إلى القول: وما الضير في ذلك .. الكثير من الأفكار مطروق، ولكن انظروا هل هي صحيحة أو عملية؟!، أو قل: حسنًا، ولكن هل أنتم معها؟!، أو: طيب .. ما رأيكم بإمكانية تطويرها؟، أو: لا بأس .. أنا أذكر ذلك على نحو التذكير .. أو: هذا ما عندي .. دعني أستمع إلى ما عندك ... وما شاكل كثير.

كسر إناء:

ولو سقط من يد فتاة إناء وانكسر، فيمكنها أن تعبر عن الاعتذار للضيوف بلباقة، كأن تقول: آسفة سأقوم بإصلاح كل شيء، أو لا عليكم أكملوا حديثكم وأنا سأتولى الأمر، أو معذرة سأستبدله بغيره، أو يتم إخراج الموقف بطريقة طريفة، كأن تقول: شغلني حضوركم السعيد فنسيت ما دونه ... وهكذا.



كسر الصمت:

إذا كنت فى مجلس فقل فى البداية أية كلمة تكسر صمتك، قل مــثلاً: إن الجو لطيف، أو إن الجلسة معهم ممتعة، أو إن المكان جميل، أو أنها فرصــة طيبــة للاستفادة منهم، أو أي موضوع آخر يسهل عليك الحديث فيــه، وإذا لم تكــن متكلمًا جيدًا فكن – على الأقل – مستمعًا جيدًا، وستتحسن الأمور تباعًا.

وقوع فى خطأ:

لو ضحك الآخرون من خطأ صدر منك أو انتقدوه بشدة، فعالج الموقــف على الفور بالقول: من منكم لا يخطئ؟!، أو ليس المهم ألا نخطئ، المهم أن نــتعلم من أخطائنا، أو كنت أنتظر منكم تصحيح الخطأ لا السخرية مــني! ... ومــا إلى ذلك.



علاج الخجل

يمكننا أن نقي أطفالنا من مشاعر الخجل والانطواء على الذات من خلال اتباع الآتي:

- توفير الجو الهادئ للأطفال في البيت، وعدم تعرضهم للمواقف التي تؤثر في نفوسهم وتشعرهم بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان، ويتحقق ذلك بتجنب القسوة في معاملتهم والمشاحنات والمشاجرات التي تتم بين الوالدين، لأن ذلك يجعلهم قلقين يخشون الاختلاط بالآخرين ويفضلون الانطواء وعدم مواجهة الحياة بثقة واطمئنان.
- كما يتحتم على الآباء والأمهات أن يوفروا لأولادهم الصغار قدرًا معقولاً من الحب والعطف والحنان، وعدم نقدهم وتعريضهم للإهانة، أو التحقير، وخصوصًا أمام أصدقائهم أو أقرانهم؛ لأن النقد الشديد والإهانة والتحقير الزائد على اللزوم يشعر الطفل بأنه غير مرغوب فيه، ويقعده عن القيام بكثير من الأعمال، ويزيد من خجله وانطوائه.
- ينبغي على الأم إخفاء قلقها الزائد ولهفتها على طفلها، وأن تتيح له الفرصة للاعتماد على نفسه ومواجهة بعض المواقف التي قد تؤذيه بهدوء وثقة، فكل إنسان كما يؤكد علماء النفس لديه غريزة طبيعية يولد بها تدفعه للمحافظة على نفسه وتجنب المخاطر، والطفل يستطيع أن يحافظ على نفسه أمام الخطر الذي قد يواجهه بغريزته الطبيعية.
- أن يهتم الوالدان بتعويد أطفالهما الصغار على الاجتماع بالناس سواء بجلب الأصدقاء إلى المنزل لهم بشكل دائم، أو مصاحبتهم لآبائهم وأمهاتهم في زيارة

الأصدقاء والأقارب أو الطلب منهم برفق أن يتحدثوا أمام غيرهم سواء كان المتحدث إليهم كبارًا أو صغارًا.

وهذا التعويد يضعف فى نفوسهم ظاهرة الخجل ويكسبهم الثقة بأنفسهم، وقد كان أبناء الصحابة والسلف الصالح – رضوان الله عليهم أجمعين – يتربون على التخلص التام من ظاهرة الخجل ومن بوادر الانكماشية والانطواء، وذلك بسبب تعويدهم على الجرأة ومصاحبة الآباء لهم لحضور المجالس العامة، وزيارة الأصدقاء وتشجيعهم على التحدث أمام الكبار، ودفع ذوي النباهة والفصاحة منهم لمخاطبة الخلفاء والأمراء واستشارهم فى القضايا العامة والمسائل العلمية فى مجمع من المفكرين والعلماء.

فقد كان الفاروق **عمر بن الخطاب**، يصطحب ابنه **عبد الله** – رضي الله عنهما – فى حضور مجالس الرسول – صلي الله عليه وسلم – وكان **عبد الله** دون الحلم – أي طفل لم يبلغ سن البلوغ.

كما كان **عمر بن الخطاب** – رضي الله عنه – يدخل **عبد الله بن عباس** – رضي الله عنه – وكان دون الحلم فى أيام خلافة عمر فى مجالس الشورى مع أشياخ بدر.

ومما تناقلته كتب الأدب أن صبيًا تكلم بين يدي **الخليفة المأمون** فأحسن الجواب فقال له المأمون: ابن من أنت؟، فقال الصبي: ابن الأدب يا أمير المؤمنين، فقال المأمون: نعمَ النسب وأنشد يقول:

كن ابن من شئت واكتسب أدبًا   يغنيك محموده عن النسب

إن الفتي من يقول هأنذا   ليس الفتي من يقول كان أبي

ودخل على عمر بن عبد العزيز – رضي الله عنه – في أول خلافته وفود المهنئين من كل أقطار الخلافة، فتقدم وفد من الحجازيين لتهنئة عمر بن عبد العزيز، تقدمهم غلام صغير لم يبلغ سنه إحدى عشرة سنة فقال له عمر: ارجع أنت وليتقدم من هو أكبر " أسن" منك، فقال له الغلام: أيد الله أمير المؤمنين بأصغريه قلبه ولسانه فإذا منح الله العبد لسانًا لافظًا وقلبًا حافظًا فقد استحق الكلام، ولو أن الأمر يا أمير المؤمنين بالسن لكان في الأمة من هو أحق منك بمجلسك هذا، فتعجب عمر من كلامه وأنشد قائلاً:

تعلم فليس المرء يولد عالمًا وليس أخو علم كمن هو جاهل

وإن كبير القوم لا علم عنده صغير إذا التفت عليه المحافل

- يجب على الآباء والأمهات أن يقوموا بتدريب الطفل الخجول على الأخذ والعطاء، وتكوين الصداقات مع أقرانه من الأطفال، وذلك بتشجيعه بكل الطرق على الاختلاط والاحتفاظ بالصداقات.

- ابتعاد الوالدين عن التدليل المفرط للطفل، وتعويده على الاعتماد على ذاته في ارتدائه ملابسه وحذائه وغيرهما من الأمور الأخرى، فكلما كان الطفل مدللاً معتمدًا على أبويه، وكان نضجه الانفعالي غير كامل، وكلما كان بعيدًا عن الاعتماد على ذاته في الأمور الصغيرة، كلما نشأ خجولاً، كما ينبغي على المعلم في المدرسة أن يقوم ببث الثقة في نفوس التلاميذ ومعاملاتهم بالمساواة دون تحيز، والبعد عن مقارنة الأطفال بمن هم أكثر حظًا منهم، سواء في الاستعداد الذهني أو الجسمي، أو من حيث الوسامة، أو القدرات والاستعدادات الاجتماعية؛ لأن مثل هذه المقارنات تضعف ثقة الطفل بنفسه وتؤدي به إلى الخجل.

حبة لعلاج الخجل

اكتشف فريق من العلماء فى جامعتي بريستول وساوثمبتون البريطـانيتين، حبة لمعالجة الخجل.

أثبتت الاختبارات نجاحها ضد مثل هذه الأمراض النفسية والاجتماعية.

وذكرت صحيفة **صنداي تايمز**، أن العقار الجديد سـيطرح فى الأسـواق قريبًا بوصفه علاجًا للخجل والخوف الاجتماعي، ويمكن للحبة الجديدة التي تأتي فى أعقاب ما توافر مؤخرًا من عقاقير مضادة للعقم الجنسي والسمنة، أن تعالج حوالي ثلاثة ملايين بريطاني يعانون من الخجل المزمن وعشرة ملايين آخرين علـى الأقـل يعترفون بالقيود التي تكبل سلوكهم الاجتماعي.

وتعمل الحبة المضادة للخجل برفع مستوي السيراتونين فى المخ، وهذه مادة كيميائية تستحث إحساسًا بالانتشاء وتقوي مشاعر الارتياح وتعزز بـذلك الثقـة بالنفس.

وكانت مريضة فى التاسعة والعشرين من العمر شاركت فى الاختبـارات، على درجة من الخجل؛ بحيث أنها كانت تتجنب مبارحة البيت خشية اللقاء بغرباء.

وبعد ثلاثة شهور من تناول الحبة تحولت حياتها حتى أن طبيبها النفسي أكد أنها أخذت تمضي كل عطلة فى نهاية الأسبوع بارتياد الحانات والنوادي للتعـويض عن ما فاتها.

طريقة جديدة لمواجهة الخجل

الطريقة الجديدة: إزالة التحسس المنتظم:

وهي طريقة سهلة للغاية، وقد تستهين بها لكن كن على ثقة أنك إذا التزمت بها حرفيًا سيحدث تغير جذري فى حياتك ونمط تعاملك مع الناس من حولك.

أرجو منك قبل كل شيء، أن تكون جادًا مع نفسك، وأن تكون لديك الرغبة الأكيدة فى التغير، لأن الإرادة تصنع المعجزات.

إن التغير ليس مستحيلاً، فمثل ما نكتسب العادات السلبية نستطيع بإرادتنا أن نكتسب العادات الايجابية.

والآن إلى الطريقة: إزالة التحسس المنتظم.

قد تكون لديك حساسية تجاه بعض المواقف الاجتماعية، مثل:

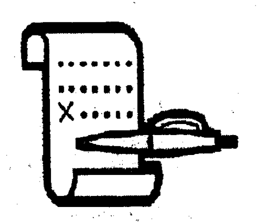
- إلقاء كلمة.
- تقديم شكوى.
- مواجهة الآخرين.
- إمامة الناس فى الصلاة.
- توجيه أحد نقدًا عنيفًا إليك.
- تجاه أشخاص معينين خصوصًا ذوي المناصب.

وقد يكون مجرد تخيلك مواجهتك لمثل هذه الأمور يشكل كابوسًا بالنسبة لك.

عندما تستشير **أحدًا**، سوف يقول لك الحل الوحيد، هو أن تواجه، لكـــن **كيف**؟!.

إذا أردت أن تنجح طبق الخطوات التالية:

الخطوة الأولي: الورقة والقلم:



احضر ورقة وقلمًا، ودون فيها بعض المواقف التي تثير قلقك وتوترك مهما كانت كبيرة أو صغيرة، واجعلها على شكل نقاط.

الخطوة الثانية: ترتيب المواقف:

رتب هذه المواقف تصاعديًا من حيث أقلها إثارة لمخاوفـــك إلى أكثرهـــا إثارة.

مثال

- يوم زفافك.
- إلقاء كلمة، أو إبداء رأي، أو مناقشة، أو اعتراض.
- حضور اجتماع مع مسئولين صغار وكبار لمناقشة أمور العمل.
- إجراء محادثة قصيرة مع شخص غريب فى غرفة انتظار عند الطبيب.
- الذهاب لحفلة أو اجتماع والتحدث مع أناس لا تعرفهم لبضع دقائق.
- الدخول فى محادثة مع مجموعة صغيرة فى أي مكان والتحدث لبضع دقائق.

- حضور لقاء مع مسئول، ومناقشة بعض أمور العمل البسيطة.
- مقابلة مسئول أكبر منك فى السن والمنصب، وإلقاء السلام عليه.
- قيام أحد المسئولين الأكبر سنًا ومنصبًا بمراقبتك، وأنت تعمل وتوجيه بعض الانتقادات البسيطة لعملك.
- مقابلة شخص غريب فى الشارع وإلقاء السلام عليه، أو شخص لا تعرفه فى وسيلة انتقال مثلاً ... والأفضل أن تلقي السلام فى كل الأحوال والأزمان.
- مقابلة شخص أو أشخاص غرباء مع صديق لك، والتعرف عليهم وتبادل الحديث معهم، ويفيدك أن تحاول توسيع ثقافتك والإطلاع على الأخبار حتى تجد مجالاً للحديث.

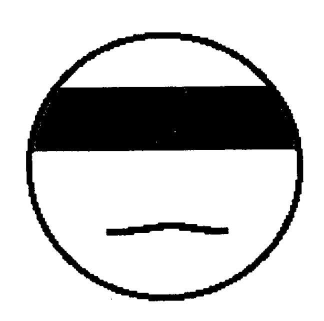
الخطوة الثالثة: تطبيق المواقف في الخيال:

والآن بعد أن قمنا بكتابة هذه المواقف نظريًا، سنقوم بتطبيقها فى الخيال أولاً.

خذ كل موقف على حدا، وتخيله عدة مرات، وكأنك تتصرف فيه بشكل طبيعي وممتاز وتنجح.

قد لا تنجح فى تخيلاتك الأولي، لكن كلما كررت أكثر، وبإيجابية كلما اعتدت عليه، ويصبح مجرد تخيله لا يسبب لك أي قلق، وتشعر كأن هذا الموضوع قد مر عليك كثيرًا، وقد اعتدت عليه، ومارسته من قبل ... وهكذا فى بقية المواقف حتى تنتهي.

إياك أن تستهين بهذا الأمر.



الخطوة الرابعة: تطبيق المواقف في الواقع:

الآن حاول أن تتصيد الفرص المناسبة لتطبيق ما تعلمته على أرض الواقع، ولا تتردد؛ بل استرجع مشاعرك وتصرفاتك التي واجهت بها الموقف فى خيالك.

- ابدأ بالمواقف السهلة ومارسها حتى تعتاد عليها، ثم تدرج إلى الأصعب
- إن واجهتك انتكاسات، فلا تيأس، وواصل ما بدأته.

وهذه الطريقة، يمكن استعمالها عند التدرب على إلقاء كلمة، أو خطبة، أو إمامة الناس فى الصلاة؛ حيث يجب على المبتديء أن يبدأ بمجموعة صـــغيرة مـــن المستمعين داخل الأسرة، ثم يوسع الدائرة شيئًا فشيئًا، حـــتى تشـــمل الأصـــدقاء والزملاء.

وبالطبع فإن نجاحك فى أحد هذه المواقف ســـيكون حـــافزًا ممتـــازًا لـــك للمتابعة، وستحصد نجاحات باهرة بإذن الله ... فقط قوي عزيمتك وثق بنفسك.

الكلمات السبع لعلاج الخجل

يشعر أي واحد منا بالخجل فى بعض الأحيان وهو قد يكون أمرًا طبيعيًا، لكن عندما يتجاوز الخجل حده فإنه سيثير لك الكثير من المشاكل فى حياتك.

إليك عزيزي القاريء هذه الكلمات السبع :

١. بداية، حدد أسباب شعورك بالخجل، فعلى سبيل المثال، هل يرعبك أن يقال شيء ما حول مظهرك؟.

تذكر:

لابد من وجود سبب وراء طريقة رد فعلك.

٢. تصرف كما لو كنت غير خجول، فى خلوتك تصرف كما لو كنت تقطر ثقة بالنفس، ارفع رأسك، افتح صدرك، وأضف نوعًا من البخترة إلى مشيتك وتكلم بشكل حازم، وقد يبدو هذه الأمر سخيفًا، لكنك ستري النتائج عندما تتصرف هكذا فى العلن.

٣. مارس تصنع انفعالات العين والتبسم فى تفاعلاتك مع الآخرين، أوقع نفسك فى دردشة عفوية مع غرباء حول الطقس أو قضايا الساعة.

٤. انظر إلى الأفضل فيك، فأحد الطرق لتكريس الثقة بالنفس هو التوجه إلى الأشياء الحسنة فى الذات والتقليل من تأنيب الذات.

٥. خفف من مخاوف رد فعلك من خلال تصور أسوأ ما قد يحصل إذا قصدت أحدًا، وقال لك لا، أو تركك وانصرف فلا تسهب فى التفكير فى هذا الرفض وتبالغ فى معانيه فكل منا يُرفض بطريقة أو بأخرى.

٦. انظر وتعلم مراقبة الأصدقاء أو حتى الغرباء غير الخجـولين طريقـة جيدة لتعلم بعض التلميحات الأولية.

٧. اشعر بإيجابية تجاه نفسك، ولا تجعل نفسك تشعر بالإحبـاط وتمتـع بوقتك، وتذكر أن الهدف الحقيقي أن تجد إنسانًا يحبك على ما أنت عليه.



نصائح في علاج الخجل

يقدم **علماء الصحة النفسية والاجتماع**، النصائح التالية لمرضي الخجل عامة، والخجل الشديد خاصة:

- اكتب على الورقة ماذا تنوي القيام به، وأسباب ترددك فى القيام به؟، ثم قيم نفسك من خلال تسجيل عدد المرات التي قمت فيها بالفعل بتنفيذ ما نويت وعزمت على أدائه، وماذا حدث لك بعد أن نفذت ما نويت؟.
- اعمل فورًا على تنميه مهاراتك الاجتماعية:

حسب رأى **زيمباردو**، تنمية المهارات الاجتماعية الخاصة بالاتصال والتفاعل مع الآخرين ضرورة ملحة فى علاج الخجل الشديد.

والنصائح التالية فى حالة اتباعها ستكون بداية الطريق فى تنمية المهارات الاجتماعية:

– كن البادئ فى الحديث مع الآخرين ومن أفضل وسائل افتتاح الحديث هو الثناء أو إبداء الإعجاب بصفة أو شيء معين فى الآخرين.

– ألقِ التحية يوميًا على خمسة أشخاص غرباء على الأقل ولا تصرفهم ولا تنس أن تكون مبتسمًا عندما تلقي التحية.

– اخرج للسوق واسأل عن أماكن أو محلات معينة حتى ولو كنت تعرف مكانها وكيفية الوصول إليها، المهم أن تبادر الآخرين بالحديث ولا تنس أن تشكر من سألتهم على لطفهم وأدبهم عندما أرشدوك للعنوان المطلوب.

مراجع الكتاب

أولاً: المراجع العربية:

1. القرآن الكريم.
2. سيد أحمد عثمان: المسئولية الاجتماعية والشخصية المسلمة، القاهرة، مكتبة الأنجلو المصرية، ١٩٧٩م.
3. محمود السيد أبو النيل: علم النفس الاجتماعي، الجزء الثاني، بيروت، دار النهضة العربية، ١٩٨٥م.

ثانيًا: المراجع الأجنبية:

4 - Good, C.V. : **Dictionary of Education**, 3 rd, Mc. Grow Hill, New York, 1993.

ثالثًا: الشبكة العالمية للمعلومات:

5 - hptt://www.albawaba.com
6 - http://www.balagh.com
7 - http://www.google.com
8 - http://www.noo-problems.com



للاستفسار

د/ عمرو حسن أحمد بدران

DrAmroBadran@Hotmail.Com
0105729929